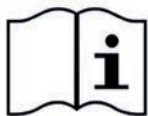
VIVA EVO

AVVERTENZA: *È necessario consultare un medico prima di affrontare esercizi particolarmente faticosi che possono essere svolti abitualmente con questo attrezzo. Non si danno, nè si sottintendono indicazioni specifiche di carattere medico come correlate alla natura dell'attrezzo.*

IMPORTANTE: *Leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare l'attrezzo. Conservare il manuale istruzioni, in modo da poterlo consultare in qualsiasi momento.*

INFORMAZIONI AGLI UTENTI

Questo simbolo indica che il prodotto acquistato è conforme alle normative CE applicabili.

Questo simbolo indica che è necessario leggere attentamente il libretto di istruzioni prima dell'utilizzo in quanto contiene importanti prescrizioni di sicurezza.

Questo simbolo indica la necessità di smaltimento separato per la presenza di componenti elettronici. Una parte del prezzo di acquisto dei prodotti elettronici viene impiegata per le attività volte allo smaltimento e riciclo dei rifiuti come contributo destinato al consorzio Ecoped. Smaltisci le batterie e i rifiuti elettronici negli appositi contenitori al fine di proteggere l'ambiente e la tua salute.

Questo simbolo indica che i componenti elettronici presenti nel prodotto acquistato sono conformi alla normativa europea RoHS per la limitazione di sostanze dannose (Piombo, Cadmio, Mercurio, Cromo Esavalente, Bifenili polibromurati ed Etere di difenile polibromurato)

BENESSERE A CASA TUA

Grazie per aver scelto ATALA.

Avete acquistato un attrezzo solido,elegante e sicuro che vi garantirà molti anni di piacevoli esercizi.
Gli attrezzi ATALA sono studiati e realizzati per esercitare una attività fisica completa,da praticare quotidianamente,in ogni stagione, al riparo dallo smog e dalle insidie del traffico.
ATALA aiuta a smaltire il peso superfluo ed è di grande aiuto per chi vuole tonificare il corpo ed allenare l’apparato cardio-circolatorio.
É efficace anche per smaltire lo stress e le tensioni della vita quotidiana.

Divertitevi con ATALA e mantenetevi in forma.

Personal Trainer on line.

Dedicato a chi possiede ed utilizza attrezzature Atala Home Fitness, è un esclusivo servizio On-Line. E’ concepito per offrirti programmi di allenamento personalizzati per raggiungere il livello di forma fisica che desideri. Offre quindi una consulenza qualificata e consapevole da parte di professionisti del settore, ma soprattutto aiuta a mantenere forti le tue motivazioni, sentendoti seguita/o a casa come in palestra. Sfruttare al meglio le potenzialità delle attrezzature Atala Home Fitness, completare la preparazione con esercizi complementari o altre attività sportive…tutto questo è personaltrainer@atala.it
E’ sufficiente collegarsi al sito www.atala.it per iscriversi e accedere al servizio.

AVVERTENZE

Caro cliente, noi abbiamo controllato con cura il suo attrezzo affinché sia efficiente al massimo.

Esso tuttavia, per ragioni di trasporto, non è completamente montato.

Seguite attentamente le istruzioni contenute in questo manuale affinché possiate montarlo correttamente e godere così della massima efficienza funzionale.

Prima che voi iniziate ad usarlo è importante che seguiate alcune semplici precauzioni:

1. Leggere attentamente questo manuale d'istruzioni prima di usare l'attrezzo. Utilizzarlo solo secondo le istruzioni di questo manuale.

2. Sarà responsabilità del proprietario informare adeguatamente qualsiasi persona che ne farà uso delle norme di sicurezza sopra elencate.

3. Immagazzinare l'attrezzo al coperto, lontano da polvere ed umidità. Utilizzarlo solo su di una superficie livellata. Per protezione, coprire il pavimento sottostante.

4. Ispezionare ed assicurare tutte le parti frequentemente. Cambiare immediatamente qualsiasi parte logorata.

5. Tenere sempre i bambini di età inferiore ai 12 anni e gli animali domestici lontano dall'attrezzo.

6. L'attrezzo non dovrebbe essere utilizzato da persone di peso superiore ai 100 kg.

7. Durante l'allenamento indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi o allentati che potrebbero impigliarsi sull'attrezzo. Calzare sempre scarpe da ginnastica.

8. Tenere sempre la schiena dritta durante l'uso. Non inarcarsi.

9. In caso di giramenti di testa o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento, fermarsi immediatamente ed incominciare il defaticamento.

10. Questo attrezzo è stato realizzato solo per uso domestico. Non usarlo per scopi commerciali, non affittarlo e non usarlo negli istituti pubblici.

AVVERTIMENTO: Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, consultate il vostro medico. Questo è soprattutto importante per persone oltre i 35 anni o persone con problemi di salute già esistenti. Leggere tutte le istruzioni prima dell'uso.

GARANZIA

Gentile Cliente,

La ringraziamo per aver acquistato un articolo ATALA e siamo certi che ne rimarrà soddisfatto.

Qualora il prodotto necessiti di interventi in garanzia, La invitiamo cortesemente a rivolgersi al Suo Rivenditore. Prima di rivolgersi al Rivenditore Le consigliamo di leggere attentamente il manuale d'uso. Per la validità della garanzia, conservare la ricevuta di pagamento.

La presente garanzia copre il prodotto da eventuali difetti di materiali o di fabbricazione per la durata di ANNI 2 (DUE) a partire dalla data originale di acquisto. Qualora nel corso di tale periodo di garanzia si riscontrassero difetti di materiali o di fabbricazione, il prodotto o i suoi componenti difettosi verranno riparati o sostituiti nei termini e alle condizioni sottoindicate, senza alcun addebito.

Condizioni

1. La presente garanzia non copre i costi e/o gli eventuali danni e/o difetti conseguenti a modifiche o adattamenti apportati al prodotto da personale non autorizzato.

2. Sono esclusi dalla garanzia:
   a. Gli interventi di manutenzione periodica e la riparazione o sostituzione di parti soggette a normale usura o logorio (materiale di consumo, etc.);
   b. Danni conseguenti a:
      - Uso improprio, compreso ma non limitato all'impiego del prodotto per usi diversi da quelli previsti dal manuale d'uso oppure l'inosservanza delle istruzioni del fabbricante sull'uso e manutenzione corrette del prodotto;
      - Interventi di riparazione da parte di personale non autorizzato o da parte del cliente stesso;
      - Eventi fortuiti, fulmini, allagamenti, incendi, errata ventilazione o altre cause non imputabili al fabbricante.

3. In caso di necessità o di problemi tecnici, consigliamo di rivolgersi al proprio rivenditore per assistenza o per aprire una pratica di assistenza tecnica.

Questa garanzia non pregiudica i diritti dell'acquirente stabiliti dalle vigenti leggi nazionali applicabili, né i diritti del cliente nei confronti del rivenditore derivanti dal contratto di compravendita.

Estensione garanzia ATALA

Con questa iniziativa, Atala SpA vuole creare un rapporto privilegiato con i suoi clienti proponendo una estensione di garanzia di sei mesi su alcuni suoi prodotti: biciclette a marchio Atala, Whistle, Dei e prodotti Home Fitness.

Dopo aver acquistato una bicicletta o un attrezzo home fitness, per estendere la garanzia di ulteriori 6 mesi è sufficiente registrarsi, in modo semplice, attraverso un collegamento internet al sito Atala (www.atala.it), nell'apposita sezione GARANZIA.

Iscrivendosi* si potrà:

- Estendere gratuitamente la garanzia di ulteriori sei mesi sui prodotti sopra indicati (fatta eccezione per i materiali di consumo, tipo batterie);
- Entrare in uno "speciale club" di utilizzatori di prodotti Atala;
- Ricevere informazioni mirate sul mondo delle bici e degli attrezzi Home Fitness;
- Accedere ad offerte mirate da fruire direttamente dal proprio rivenditore.

La registrazione deve avvenire entro 30 giorni dalla data di acquisto riportata sullo scontrino. Lo scontrino va sempre conservato.

*L'estensione di garanzia ha come unica clausola la possibilità da parte di Atala SpA (o di Società da lei incaricate) di inviare materiale pubblicitario, offerte e newsletter.

La garanzia legale

La garanzia legale tutela il consumatore in caso di acquisto di prodotti che presentano difetti di conformità. Il difetto di conformità sussiste quando il prodotto non è idoneo all'uso al quale deve servire abitualmente o non offre qualità e prestazioni abituali di un bene dello stesso tipo (art 129 codice del consumo).

La garanzia legale per un consumatore è di due anni (esclusi materiali di consumo come ad esempio le batterie). Salvo prova contraria, si presuppone che i difetti che si manifestino entro i primi sei mesi dall'acquisto esistessero già in tale data. Oltre tale termine (sei mesi) l'onere della prova deve essere fornita dal consumatore.
Occorre quindi conservare sempre lo scontrino fiscale come prova di acquisto e verificarne lo stato di conservazione.

Il consumatore ha diritto al ripristino del bene in casi di difetto in garanzia.
La garanzia legale viene fatta valere rivolgendosi direttamente al rivenditore del prodotto, anche se diverso dal produttore. Il rivenditore deve verificare se il problema dipenda o meno da un vizio di conformità. Nel caso affermativo deve prendere in consegna il prodotto difettoso per effettuare la riparazione o nei casi limite la sostituzione, entro un congruo tempo, senza spese per il consumatore.

Atala SpA – Via della Guerrina 108, 20900 Monza (MB) – tel 039 2045333 – fax 039 2045304
info@atala.it – www.atala.it

L'estensione di garanzia offerta da Atala S.p.A. è aggiuntiva rispetto alla garanzia legale.
L'estensione di garanzia offerta da Atala S.p.A. amplia di ulteriori sei mesi il periodo che tutela i consumatori a patto che si iscrivano, seguendo le procedure richieste, nello specifico portale Atala dedicato.

Norme per il montaggio e messa a punto della bicicletta

Le biciclette di Atala SpA sono montate in strutture industriali.
Prima della consegna deve essere sottoposta alla fase finale di assemblaggio di alcuni componenti.
Inoltre, una nostra bicicletta necessita sempre di un "controllo e messa a punto" prima di essere messa su strada.
Maggiore attenzione è richiesta nel caso di una bicicletta a pedalata assistita, che chiaramente abbina ad aspetti di meccanica altri di natura elettrica.
Sono operazioni generalmente affidate a un tecnico specializzato, normalmente il negoziante, che vende la bicicletta e che la consegna dopo averle portate a termine.
Se l'utilizzatore finale decide di gestire autonomamente questi controlli e messa a punto, ritenendo di avere le competenze sufficienti, eventuali danni che derivano da operazioni errate o non effettuate non saranno considerabili come in garanzia.
Se invece ci si rivolge ad un rivenditore di biciclette da cui non si è acquistato il prodotto, questo genererà la legittima richiesta da parte sua di un compenso per le sue prestazioni.

Garanzia e mantenimento della batteria (biciclette a pedalata assistita)

L'estensione della garanzia non vale per le batterie ma solo per le biciclette (parte meccanica).

La batteria è un prodotto "ad usura" (come ad es. le gomme e i pattini freno), le cui prestazioni diminuiscono con l'uso nel tempo. La normale usura non è causa di garanzia.

La batteria ha, in funzione del modello, un proprio specifico periodo di garanzia diverso dalla bicicletta. Il periodo di garanzia della batteria (dai 6 ai 12 mesi, a seconda del modello) è il tempo ritenuto sufficiente per evidenziare difetti occulti e procedere quindi con la riparazione e sostituzione in garanzia.

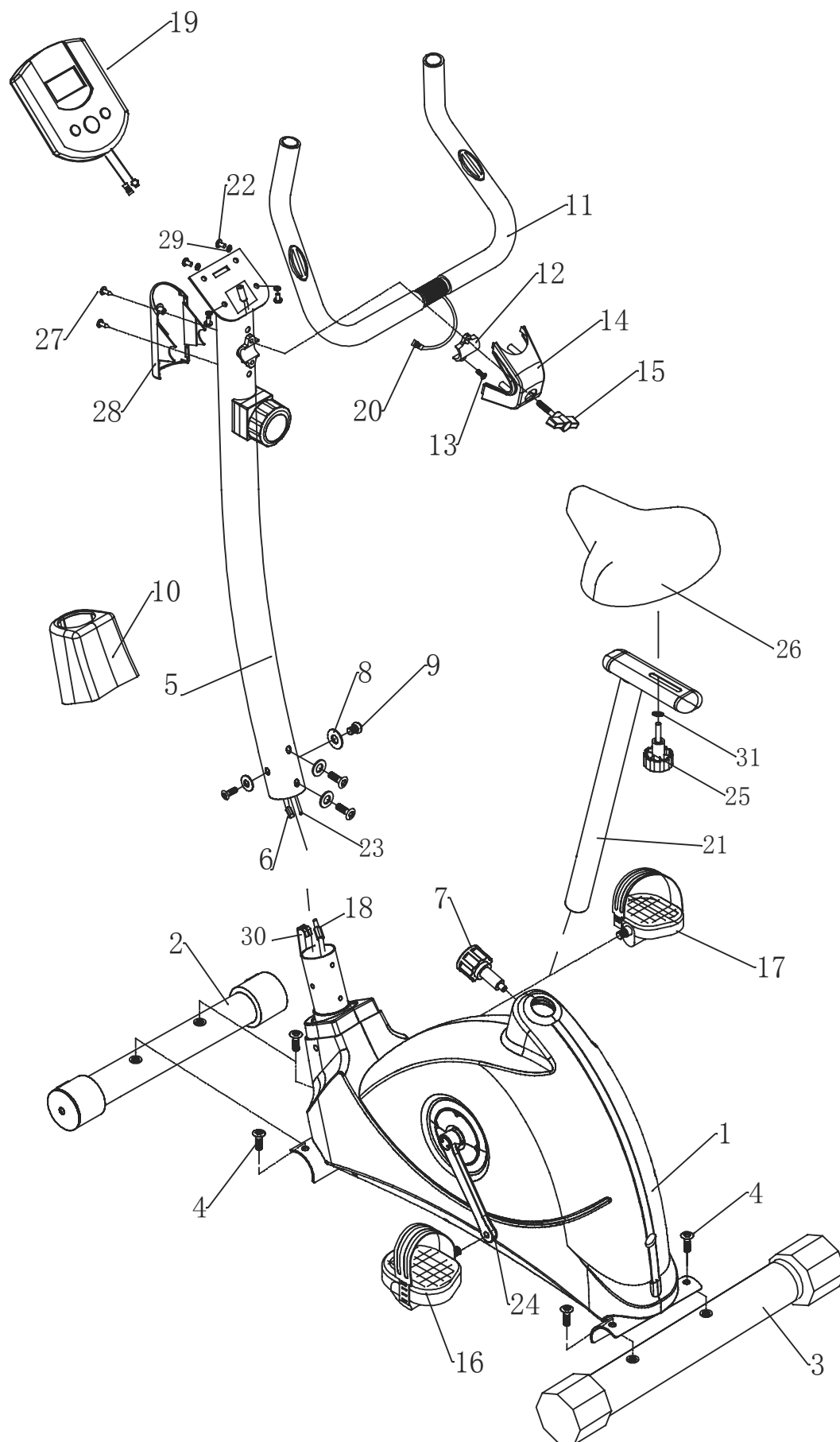
Per garantire un corretto mantenimento della bicicletta a pedalata assistita in rimessaggio da parte del privato è OBBLIGATORIO caricare la batteria una volta ogni mese (casi particolari sono trattati nel libretto di uso e manutenzione EPAC in dotazione alla bicicletta).

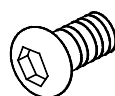
Con la tecnologia ai Polimeri di Litio, la batteria mantiene meglio le sue prestazioni nel tempo se la sua carica è al 50%.
La semplice regola di "1 ora di carica ogni mese" tiene conto della auto-scarica della batteria ed è di agevole attuazione per tutti.

Una manutenzione non corretta provoca un rapido decadimento delle prestazioni della batteria, il che non può essere considerato come un difetto di origine da trattare in garanzia.

Atala SpA – Via della Guerrina 108, 20900 Monza (MB) – tel 039 2045333 – fax 039 2045304
info@atala.it – www.atala.it

ISTRUZIONI PER L’ASSEMBLAGGIO

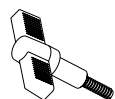
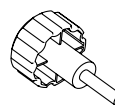
Aprire il cartone di imballaggio e controllare le varie parti, verificando che tutti i componenti siano presenti. Conservare gli imballi per la durata del periodo di garanzia del prodotto.

ISTRUZIONI PER L’ASSEMBLAGGIO

Part No	Descrizione	Q’TY
1	Telaio	1
2	Tubo base anteriore	1
3	Tubo base posteriore	1
4	Vite M10*20	4
5	Tubo piantone manubrio	1
6	Cavo intermedio computer	1
7	Pomello	1
8	Rondella 8.5*22*T1.5	4
9	Vite M8*15	4
10	Carter anteriore	1
11	Manubrio	1
12	Morsetto	1
13	Vite M8*20	1
14	Carter manubrio anteriore	1
15	Pomello a T	1
16	Pedale sinistro	1
17	Pedale destro	1
18	Cavo computer inferiore	1
19	Computer	1
20	Cavo sensori palmari	1
21	Tubo sella	1
22	Vite M5*12	4
23	Regolatore tendifreno con cavo sup.	1
24	Pedivella	2
25	Pomello	1
26	Sella	1
27	Vite autofilettante 4*20	2
28	Carter manubrio posteriore	1
29	Rondella	30
30	Cavo tendifreno inferiore	4
31	Rondella ø8.5	1

Viti brugola M10*20 4PCS

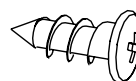
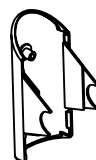
Viti brugola M8x15 4PCS

Rondella curva Φ8.5*Φ22*T1.5 4pcs

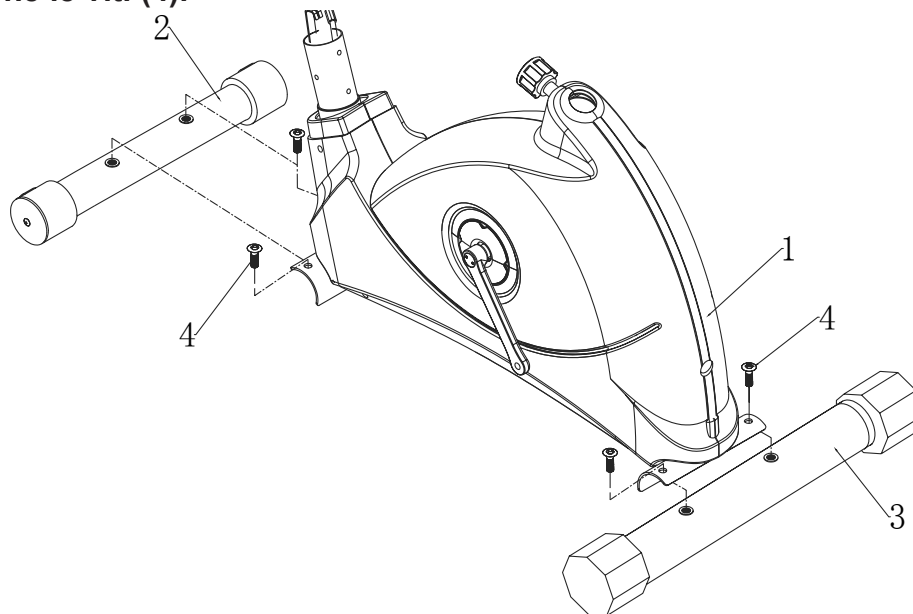
Rondella Φ8.5*Φ16*T1.5 1PCS

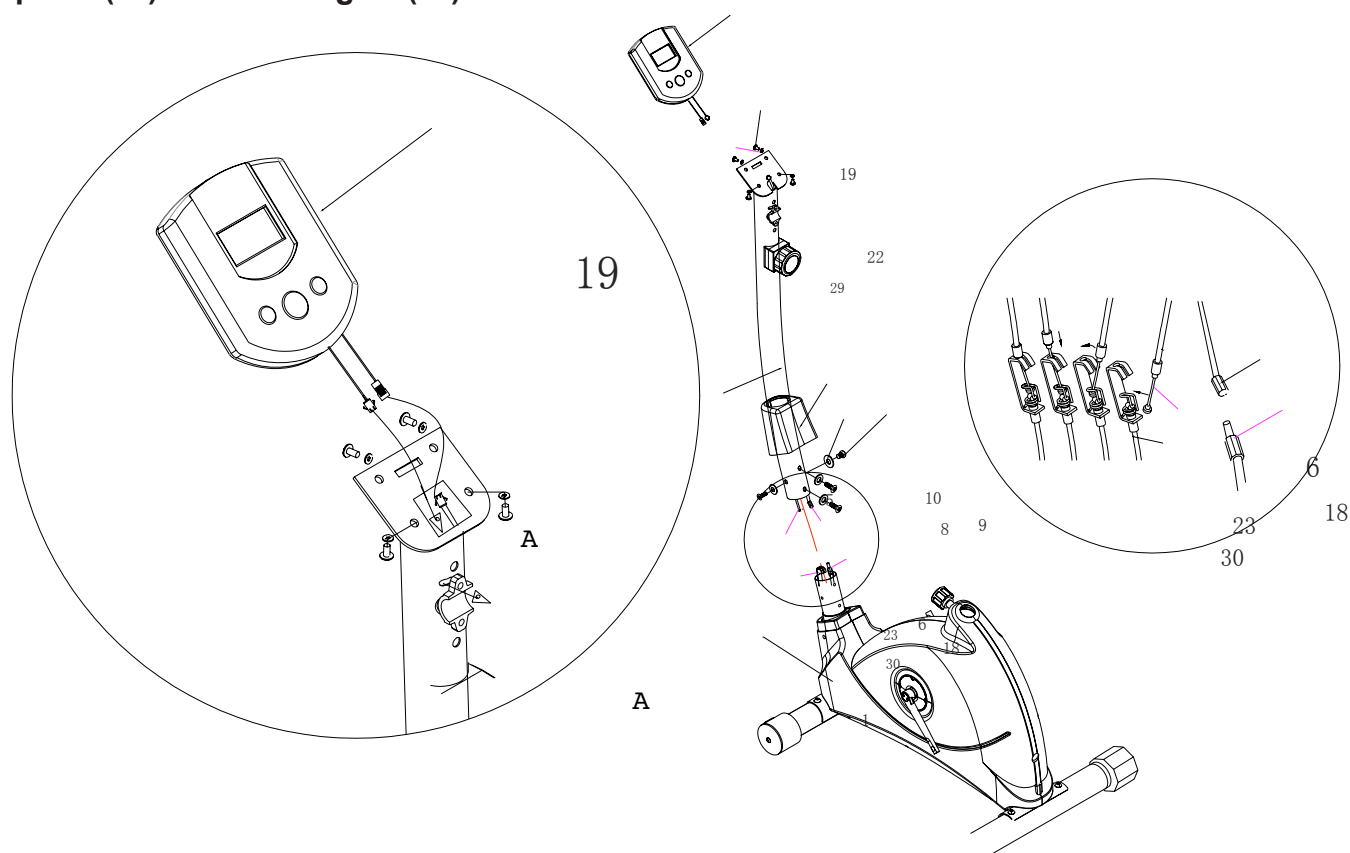
Carter manubrio anteriore 1PCS

Pomello a T 1PCS

Pomello 1PCS

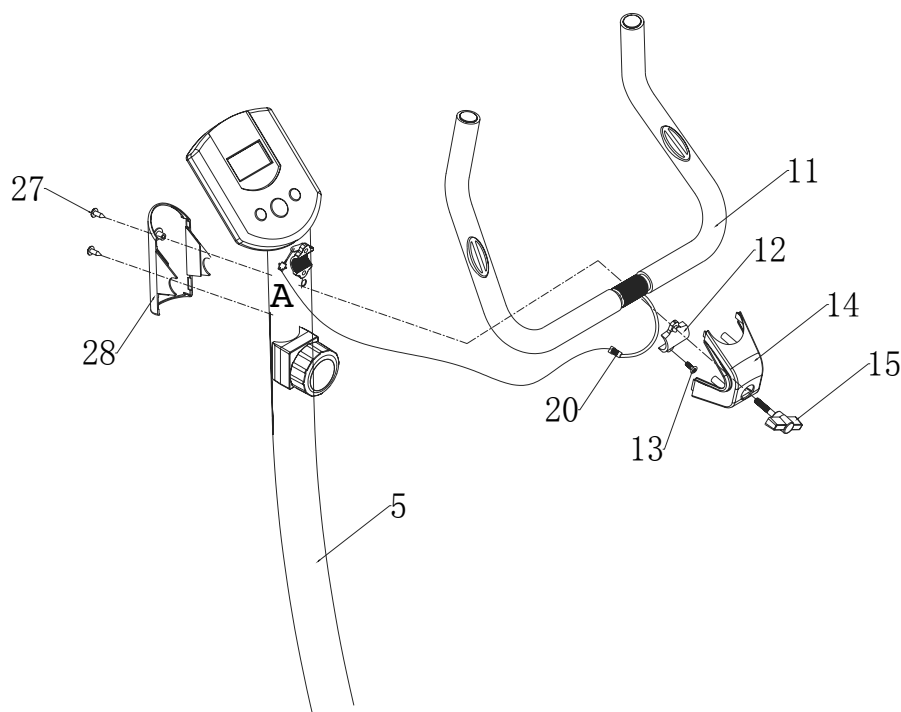
Brugola e cacciavite a croce L6 1PCS

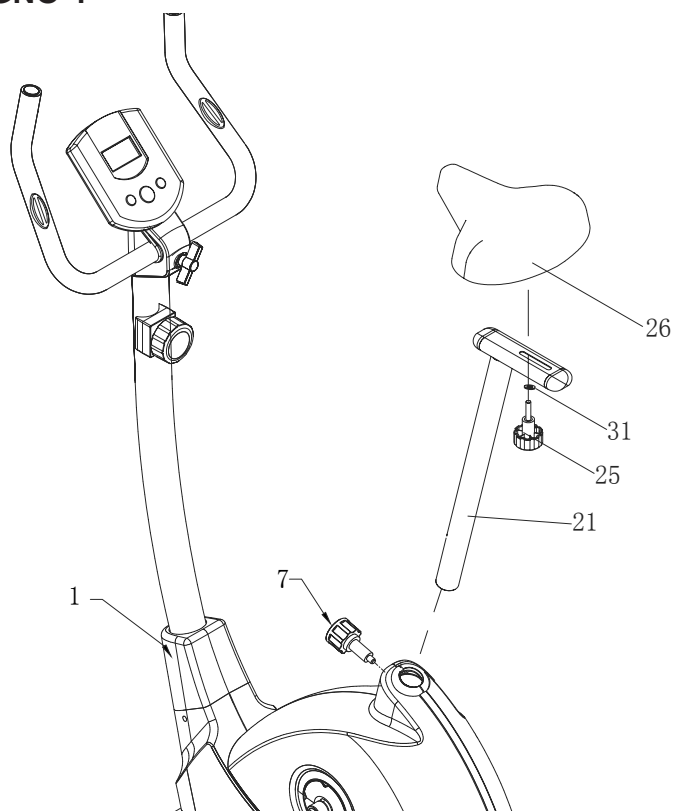
Chiave aperta 15mm 1PCS

Vite autofilettante Φ4x20mm 1PCS

Carter manubrio posteriore 1PCS

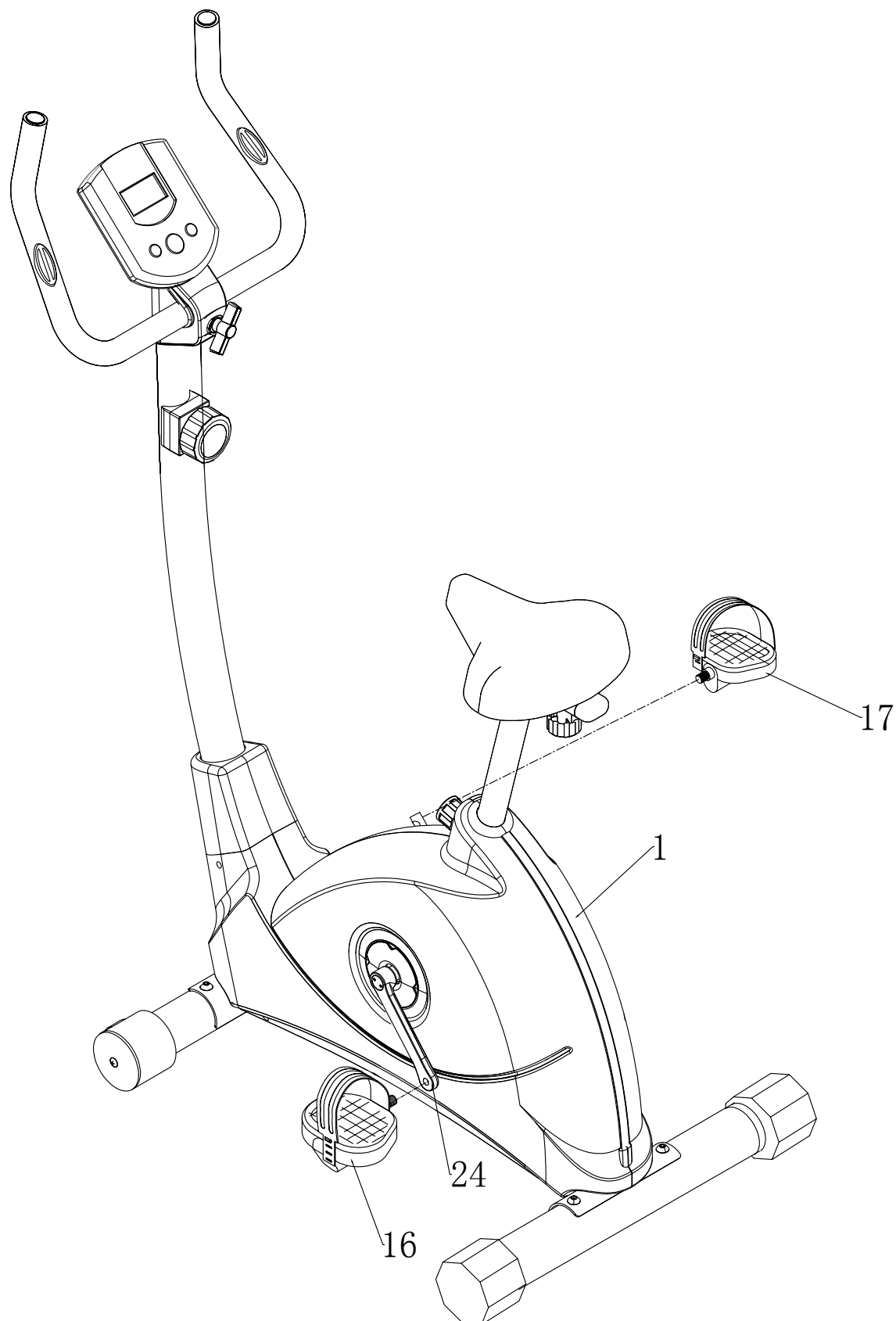
DISEGNO 1

1. Assemblare il tubo base anteriore (2) e il tubo base posteriore (3) al telaio principale (1) e fissarli serrando bene le viti (4).

DISEGNO 2

(1) Connettere il cavo superiore del regolatore tendifreno (23) al cavo inferiore del tendifreno (30). Poi (2) collegare il cavo sensore computer intermedio (6) al cavo sensore inferiore (18). Ora inserire il tubo piantone manubrio (5) nel tubo telaio (1), poi fissarlo utilizzando le rondelle curve (8) e le viti brugola (9) , serrarandole bene . Collegare il cavo del computer (19) al cavo computer intermedio (6), far scorrere il cavo pulsazioni nel tubo piantone e poi farlo uscire dal foro ovale sul tubo stesso . Montare il computer sul piantone e fissarlo utilizzando (5) le rondelle piane (29) e le viti brugola (22).

DISEGNO 3

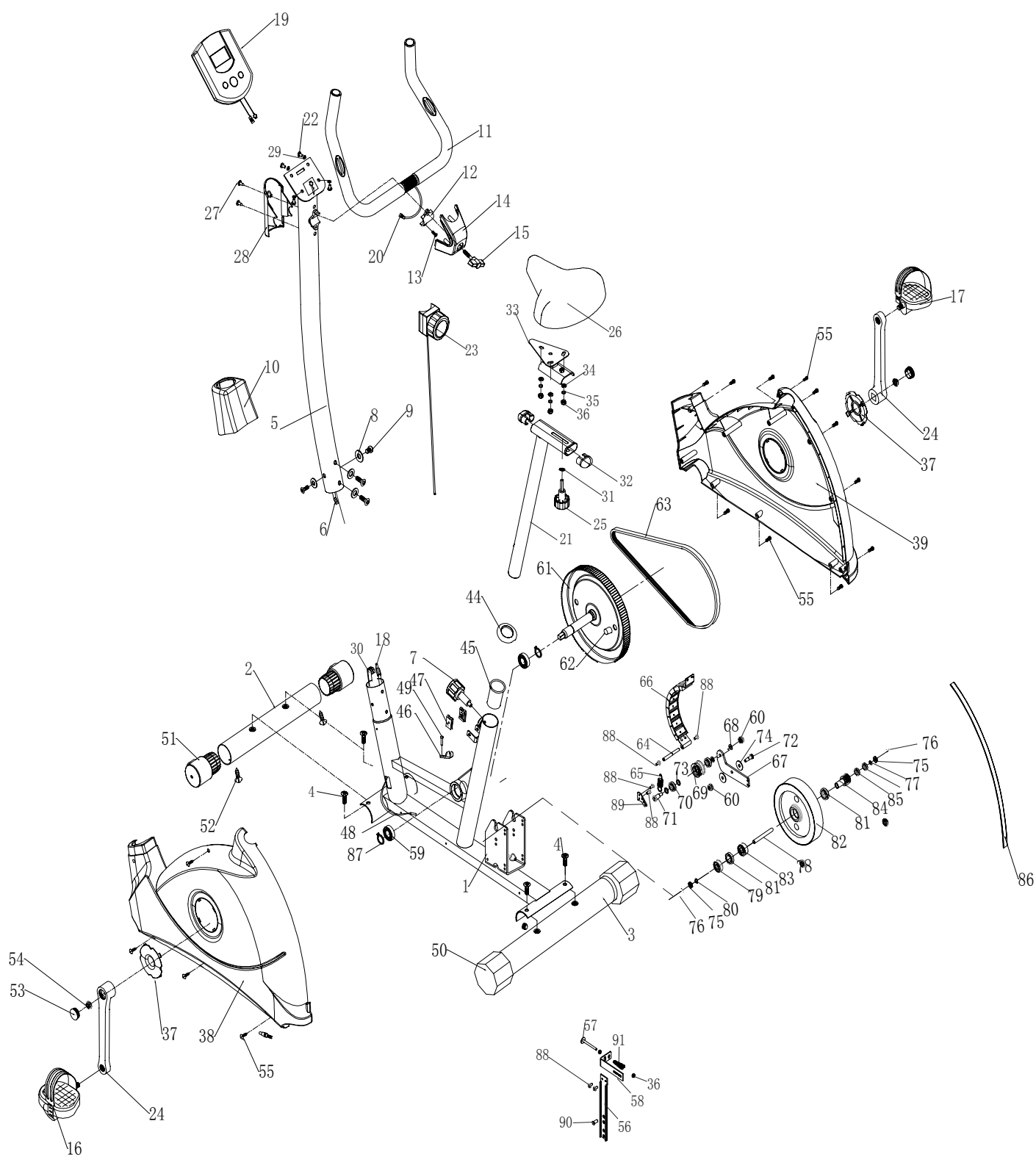
3. Montare il manubrio (11) sul piantone manubrio (5) fissandolo con il morsetto (12) e le viti a brugola (13). Collegare il connettore del cavo sensori palmari (20) al computer. Ora potete assemblare i carter manubrio anteriore (14) e posteriore (28) e fissarli con il pomello a T (15) e le viti autobloccanti (27)

DISEGNO 4

4 . Inserire il tubo reggisella (21) sul telaio (1), poi fissarlo con il pomello a scatto (7). Montatate la sella al (26) tubo reggisella (21), poi fissarla sulla slitta (31) con il pomello (25).

DISEGNO 5

5. Avvitare i pedali (16-17) alle pedivelle (24) avendo cura di montare il pedale con la lettera R a destra avvitandolo in senso orario e il pedale con lettera L a sinistra avvitandolo in senso antiorario.

ELENCO DELLE PARTI VISTA ESPLOSO

NO.	Descrizione	QTY
1	Telaio	1
2	Tubo base anteriore	1
3	Tubo base posteriore	1
4	Vite brugola M10*20	1
5	Tubo piantone manubrio	1
6	Cavo intermedio computer	1
7	Pomello a scatto	1
8	Rondella curva 8.5*22*T1.5	1
9	Vite brugola M8*15	1
10	Carter anteriore	1
11	Manubrio	1
12	Morsetto	1
13	Vite brugola (M8*20)	1
14	Carter manubrio anteriore	1
15	Pomello a T	1
16	Pedale sinistro	1
17	Pedale destro	4
18	Cavo computer inferiore	4
19	Computer	8
20	Cavo sensori palmari	4
21	Reggisella	1
22	Vite M5*12	4
23	Reg. tendifreno con cavo sup.	1
24	Pedivella	1
25	Pomello	1
26	Sella	2
27	Vite autofilettante Φ4X20	2
28	Carter manubrio posteriore	2
29	Rondelle	2
30	Cavo tendifreno inferiore	1
31	Rondelle ø8.5	1
32	Tappo slitta sella	1
33	Piastrina	2
34	Rondella piana ø8.5	1
35	Rondella spaccata ø8	2
36	Dado autobloccante ø8	2
37	Carter movimento centrale	2
38	Carter sinistro	1
39	Carter destro	1
40	Sensori palmari	2
41	Vite ø4*15	2
42	Spugne manubrio	2
43	Tappi manubrio	2
44	Carterino reggisella	2
45	Boccola reggisella	2
46	Sensore	1
47	Dado U	1

NO.	Descrizione	QTY
48	Sensore velocita	2
49	Fermo a unghia	1
50	Tappi tubo base posteriore	1
51	Tappi tubo base anteriore	1
52	Viti autofilettanti ø4*12	1
53	Tappi pedivella	2
54	Rondella M10	1
55	Vite autofilettante ø5*15	1
56	Connessione cavi tendifreno	2
57	Vite M6*65	3
58	Connessioen cavi tendifreno	1
59	Cuscinetti 6004	1
60	Vite M8	1
61	Puleggia	1
62	Magneti	1
63	Cinghia	1
64	Perno	2
65	Molla	2
66	Portamagneti	2
67	Tendicinghia	4
68	Rondella molla tendicinghia ø8.2*ø12	1
69	Puleggia tendicinghia	1
70	Cuscinetti 6001	1
71	Vite M8*34.5	2
72	Cap of flywheel bracket	1
73	Distanziali	1
74	Rondella ø10.5*ø20*T2.0	1
75	Dado	1
76	Dado M8	1
77	Clip ø12	1
78	Perno volano	2
79	Cuscinetti 6300	1
80	Rondella ondulata ø16	1
81	Cuscinetti 6003	1
82	Volano	1
83	Ruota libera	1
84	Puleggia Volano	1
85	Cuscinetti 6900	2
86	Profilo cromato	1
87	Clip ø20	1
88	Vite M6	1
89	Piastrina fissaggio cavo tendifreno	1
90	Vite M8*15	1
91	Molla conica	1

DISEGNO VISTA ESPLOSA

FUNZIONAMENTO COMPUTER

PULSANTI:

MODE - Premere per selezionare la funzione.
- Tenere premuto per 3 secondi per cancellare i valori tempo, distanza e calorie.

SET - Premere per selezionare I valori di tempo, distanza e calorie quando non in modalità scansione.

RESET - Premere per cancellare i valori di tempo, distanza e calorie.

FUNZIONI:

1. SCAN: Premere il pulsante Mode fino a che non appare la freccia “▼” nella posizione SCAN, Il computer visualizerà in sequenza tutte le 5 funzioni : Tempo, Velocità, Distanza, Calorie e Distanza. Ogni valore sarà visualizzato per 4 secondi.

2. TIME: Indica il tempo di esercizio dall’ inizio alla fine.

3. SPEED: Visualiza la velocità .

4. DIST : Indica la distanza percorsa.

5. CALORIES(CAL): Conteggio approssimativo delle calorie consumate durante l ‘esercizio.

6. TOTAL DIST (ODO): Distanza totale percorsa dal momento in cui sono state installate le batterie.

7. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP: Senza alcun segnale per 8 minuti , il computer si spegne automaticamente. Fino a che il volano è in movimento o viene premuto qualsiasi pulsante, il computer è in funzione.

8. PULSAZIONI

Premere il pulsante MODE fino a che la freccia appare nella posizione pulse (o appare il cuoricino). Prima di misurare le vostre pulsazioni , posizionate entrambe le mani sui sensori e il computer visualizzerà il vostro battito in pulsazioni al minuti (BPM) sullo schermo dopo 3~4 secondi.

Attenzione: I valori di pulsazioni rilevati NON devono essere considerati valori di riferimento e controllo per protocolli medici.

9. ALLARME

Le funzioni tempo, distanza possono essere settati per il conto alla rovescia, quando uno dei valori va a zero, il segnale di allarme suonerà per 15 secondi.

Premere MODE to selezionare la funzione , poi premere SET per regolare il valore da impostare.

SPECIFICHE

FUNZIONI: **Auto Scan** Ogni 4 seconds

Tempo 00:00 ~ 99:59(Minute: Secondi)

Velocità La velocità massima rilevabile è 99.9KM/H o MIGLIA/H (o 1500RPM)

Distanza percorsa 0.00 ~ 99.99 KM o MIGLIA

Calorie 0 ~ 999.9~ 9999 Kcal

Distanza totale 0 ~ 9999 KM o MIGLIA

Pulsazioni 40-240BPM

Tipo Batterie 2 pcs of SIZE-AA o UM3

Temperatura funzionamento 0 ~ +40

Temperatura stoccaggio -10 ~ +60

MANUTENZIONE

Qualunque sia l’attrezzo che hai scelto, per la sua durata nel tempo è molto importante che vengano e ettuate alcune semplici operazioni che ne allungheranno certamente la vita, assicurandoti molti anni di piacevoli allenamenti.

PULIZIA: dopo ogni allenamento, ricordati di pulire ed asciugare l’attrezzo da eventuali residui di sudore con un panno inumidito. Questo è di fondamentale importanza per preservare le plastiche e le parti in metallo in perfetto stato. Il sudore è il segno che ci stiamo allenando efficacemente, ma è anche nemico giurato di ogni attrezzo. E’ altrettanto importante mantenere sempre sgombere da sporco e polvere tutte le parti in movimento, tanto più quando queste siano racchiuse in coperture estetiche.

LUBRIFICAZIONE: per ogni attrezzo, di tanto in tanto è altrettanto importante lubrifi care le parti in movimento. Il movimento centrale, così come le manopole di regolazione, le articolazioni dei bracci mobili delle ellipticals possono essere lubrifi cate utilizzando lo spray siliconico Silic-One acquistabile presso i rivenditori autorizzati Atala.

VERIFICA BULLONERIA: con una certa regolarità rispetto ai ritmi di allenamento, comunque mai oltre i 2 mesi, è altrettanto fondamentale verifi care ed eventualmente serrare saldamente tutte le viti e la bulloneria dell’attrezzo.

MESSAGGI DI ERRORE E TROUBLESHOOTING - VISUALIZZAZIONE MESSAGGI D’ERRORE
La visualizzazione di messaggi di errore non è indice di guasti poiché questi possono essere visualizzati per interferenze o errori nella digitazione dei parametri.

SOSTITUZIONE BATTERIE
Il computer è dotato di batterie, che necessitano di essere sostituite quando sul display i dati non sono visualizzati in modo chiaro. Il computer è studiato per essere utilizzato in ambienti asciutti con temperatura tra i 15 e i 40°. L’uso in ambienti umidi può comprometterne il funzionamento.

COLLEGAMENTI
In caso di assenza di segnale (es. pulsazioni) verificare i collegamenti al computer.

...ALCUNE CONSIDERAZIONI

È ormai noto come la moderna società tenda a ritenere il movimento un'inutile perdita di tempo, basti pensare ai telecomandi per tutti gli usi, i computer, internet, etc., strumenti indubbiamente fondamentali ed insostituibili ma che progressivamente tolgono alla "macchina uomo" una caratteristica fondamentale cioè il movimento. Tutto questo, aggiunto alla frenesia di tutti i giorni porta l'organismo umano a non funzionare correttamente. Uno stile di vita sano (alimentazione, movimento), migliora la qualità della vita stessa aumentando l'efficienza dell'organismo e quindi prevenendo l'invecchiamento. Non a caso chi si mantiene attivo fisicamente riesce ad avere performance elevate,molto più a lungo nel tempo.
Una buona attività fisica va praticata con sistematicità almeno tre volte alla settimana al fine di ottenere un ottimo stato di forma fisica.

L'ATTIVITÀ DI CARDIOFITNESS, INFLUENZA DECISAMENTE ALCUNI FATTORI QUALI:

• Rapporto tra il colesterolo "buono" e quello "cattivo". Studi recenti hanno dimostrato come con un attività fisica regolare di tipo "aerobico" aumenti il livello del colesterolo "buono" e diminuisca quello del colesterolo "cattivo" con un indubbio vantaggio a carico dei vasi arteriosi
• Ipertensione arteriosa. Un lavoro di cardiofitness di tipo aerobico, richiedendo maggiori quantità di ossigeno all'organismo fa si che aumenti il numero dei capillari aperti per portare l'ossigeno stesso ai muscoli. L'aumento della rete muscolare periferica capillare unitamente ad una maggiore elasticità delle arterie e alla non occlusione delle stesse, comporta una diminuzione della pressione sistolica.

•Peso corporeo. Più che di peso corporeo ideale, occorre parlare di rapporto fra percentuale di massa grassa e percentuale di massa magra. Normalmente nelle donne i valori ottimali di massa grassa sono tra il 22% ed il 25% mentre negli uomini il rapporto va dal 16% al 20%. Queste misure vengono effettuate con l'impedenziometria oppure con la plicometria.
I meccanismi che intervengono su tali fattori sono: ***Metabolismo***, ***Alimentazione***, ***Attività fisica***.
Mentre i primi due punti li lasciamo agli esperti specialisti, per quel che riguarda l'attività fisica è scientificamente provato che lavori fisici di bassa intensità (attività cicliche), di lunga durata, come appunto le attività di cardiofitness, sono le più idonee per bruciare i grassi. Infatti si bruciano tanti più grassi quanto più si ha ossigeno come carburante, quindi quando si esegue un esercizio di cardiofitness in zona di elevato consumo di ossigeno (lavoro a regime aerobico).

TABELLA INDICATIVA PER L'ALLENAMENTO CARDIOFITNESS

Battiti	85%	170												
cardiaci	75%	150	165											
per	60%	120	146	161										
minuto			117	142	157									
				114	138	153								
					111	134	149							
						108	130	145						
							105	126	140					
								102	122	135				
									99	118	130			
										96	114	125		
											93	110	120	
												90	106	115
													87	102
														84
	Età2	**02**	**53**	**03**	**54**	**04**	**55**	**05**	**56**	**06**	**57**	**07**	**58**	**0**

Tra 75% e 85% = livello di allenamento aerobico intenso
Tra 60% e 75% = livello di allenamento con impiego prevalente di grassi come fonte energetica
Tra 45% e 60% = attività sportive di scarso interesse

QUESTE CONSIDERAZIONI SONO DA CONSIDERARSI DI CARATTERE GENERALE, SI INVITA PERTANTO A CONSULTARE UN MEDICO PRIMA DI INIZIARE UNA QUALSIASI ATTIVITÀ FISICA.

TABELLA DI ALLENAMENTO

STATO DI FORMA	DURATA LAVORO CARDIOFITNESS	SERIE DI LAVORO	RITMO DI LAVORO	MODALITÀ
Principiante *2 allenamenti sett.* *2 settimane*	6' (30' totali)	5	blando	3' recupero attivo dopo ogni serie di esercizio cardiofitness, con esercizi a corpo libero rivolti ai grandi gruppi muscolari cioè arti inferiori e addominali. Defaticamento finale praticando 5'-10' di stretching
Basso *3 allenamenti sett.* *2 settimane*	8' (40' totali)	5	blando	Come sopra
Medio basso *3 allenamenti sett.* *3 settimane*	10' (40' totali)	4	medio	2' recupero attivo con le modalità sopra esposte
Medio *3 allenamenti sett.* *3 settimane*	12' (48' totali)	4	Alternato 3' medio +1' buono	4' recupero attivo con le modalità sopra esposte
Buono *3 allenamenti sett.* *3 settimane*	15' (45' totali)	3	Medio	2' recupero attivo con le modalità sopra esposte
Molto buono *3-4 allenamenti sett.* *4 settimane*	20' (40' totali)	2	Alternato 2,30' medio +1,30' buono	4' recupero attivo con le modalità sopra esposte
Ottimo *3-4 allenamenti sett.* *4 settimane*	25' (50' totali)	2	Medio	2' recupero attivo con le modalità sopra esposte

CONSIGLI PER UTILIZZARE AL MEGLIO LA STATIONARY BIKE

SETTAGGIO :

Le regolazioni in una stationary bike sono:

-Regolazione della sella in altezza
-Regolazione della sella in senso orizzontale (ove possibile)
-Regolazione del manubrio in altezza (ove possibile)

- REGOLAZIONE DELLA SELLA IN ALTEZZA

L'altezza della sella deve essere tale che: seduti sulla bike fermati i pedali in posizione verticale (ore 12, ore 6) appoggiare il tallone sul pedale in basso e verificare che l'arto inferiore sia completamente esteso. Cominciare a pedalare appoggiando l'avampiede (la zona di spinta coincide con la zona di passaggio tra le dita dei piedi e la pianta) e verificare che con il pedale in basso (ore6) l'angolo tra la coscia e la gamba non superi il 90% della completa estensione.
NB: se pedalando da seduti, si muove molto il bacino allora la sella potrebbe essere troppo alta, se pedalando da seduti si portano le ginocchia esternamente, allora la sella potrebbe essere troppo bassa.

- REGOLAZIONE DELLA SELLA IN SENSO ORIZZONTALE(ove possibile)

La sella deve essere regolata in senso orizzontale con i pedali paralleli al pavimento, il ginocchio della gamba avanti deve cadere a piombo della metà del pedale. Pedalare e fermare i pedali orizzontalmente a ore 3 e a ore 9 e verificare che in questa posizione il ginocchio cada a piombo con una linea immaginaria sulla caviglia.
NB: tenere il sellino troppo avanti o troppo indietro porta il ginocchio fuori allineamento.

- REGOLAZIONE DEL MANUBRIO IN ALTEZZA (ove possibile)

Posizionare il manubrio almeno 5 cm. al di sopra della linea della sella. Le persone con problemi alla schiena, soprattutto al tratto lombare, dovrebbero tenere il manubrio più alto per mantenere il busto in posizione eretta, togliendo in questo modo tensione dal tratto lombare.

ALTRI CONSIGLI UTILI

Durante l'allenamento con le stationary bikes, il capo dovrebbe consentire di guardare avanti senza troppa difficoltà, le spalle devono rimanere rilassate e dritte (evitare sempre il collo di tartaruga), i gomiti non devono essere aperti ma devono restare in linea tra le mani e le spalle, il bacino dovrebbe restare fermo e non oscillare lateralmente (rollio della nave), le ginocchia non dovrebbero ne convergere ne divergere, i piedi devono essere mantenuti paralleli al pavimento durante tutto il ciclo della pedalata ricercando un movimento circolare, continuo, fluido.
Durante la salita è consigliabile mettersi prima a cavallo della bicicletta, quindi appoggiare un piede sul pedale più basso tenendosi saldamente con entrambe le mani al manubrio, spingere sulla gamba appoggiata al pedale e sedersi sulla sella, quindi appoggiare l'altro piede sul pedale libero.
Non fare pedalate a vuoto senza tenere i piedi nei pedali.
Indossare sempre delle calzature adeguate e non eseguire l'esercizio a piedi nudi.
Per la discesa fermare prima i pedali, quindi togliere un piede dal pedale e sollevandosi dalla sella appoggiarlo a terra, quindi togliere l'altro piede e scendere a cavallo della bicicletta mantenendo sempre le mani sul manubrio, solo successivamente scavalcare il corpo della bicicletta mantenendo le mani sul manubrio per uscire lateralmente.

A PROPOSITO DI CALORIE....

Il calcolo delle calorie consumate dal corpo umano non è così semplice ed immediato.Ci sono dei valori medi per tipologia d'esercizio che vengono dati da libri e riviste di fitness,ma sono indicazioni che comunque non rispettano la soggettività dell'allenamento.Lo stesso identico lavoro fatto da due persone differenti genera un consumo calorico diverso tra i due soggetti.Veniamo perciò a come interpretare il dato fornito dall'attrezzo:il valore numerico espresso deve essere preso non come valore assoluto ma relativo. Cioè è un dato che al termine di ogni allenamento deve essere riportato su una apposita tabella personale e confrontato sistematicamente con i valori precedenti. Se l'allenamento è produttivo, a parità di tempo dedicato al lavoro e a parità di sforzo, si noterà un incremento delle calorie consumate. Ciò risulta dal fatto che nel tempo l'organismo sarà capace di compiere maggior lavoro a parità di sforzo fisico. Un buon allenamento dovrà essere effettuato appunto tenendo di riferimento parametri quali: battito cardiaco, calorie macchina, tempo, eventuali note sulle sforzo percepito.

E' indubbio però che il parametro principe sia il battito cardiaco,in effetti è l'elemento più importante per monitorare il reale sforzo fisico essendo direttamente implicato nei processi fisiologici del rapporto: intensità-consumo calorico-tipo di fonte energetica prevalente.

INFORMAZIONE AGLI UTENTI

Ai sensi dell'art. 13 del Decreto Legislativo 25 luglio 2005, n. 151 "Attuazione delle Direttive 2002/95/CE, 2002/96/CE e 2003/108/CE, relative alla riduzione dell'uso di sostanze pericolose nelle apparecchiature elettriche ed elettroniche, nonché allo smaltimento dei rifuti"

Il simbolo del cassonetto barrato riportato sull'apparecchiatura indica che il prodotto alla fine della propria vita utile deve essere raccolto separatamente dagli altri rifiuti.
L'utente dovrà, pertanto, conferire l'apparecchiatura giunta a fine vita, agli idonei centri di raccolta differenziata dei rifiuti elettronici ed elettrotecnici, oppure riconsegnarla al rivenditore al momento dell'acquisto di una nuova apparecchiatura di tipo equivalente, in ragione di uno a uno.
L'adeguata raccolta differenziata per l'avvio successivo dell'apparecchiatura dismessa al riciclaggio, al trattamento e allo smaltimento ambientale compatibile contribuisce ad evitare possibili effetti negativi sull'ambiente e sulla salute e favorisce il riciclo dei materiali di cui è composta l'apparecchiatura.
Lo smaltimento abusivo del prodotto da parte dell'utente comporta l'applicazione delle sanzioni amministrative di cui al D.Lgs. n. 22/1997" (articolo 50 e seguenti del D.Lgs. n. 22/1997).

Atala S.p.A.
Via della Guerrina, 108 - 20052 Monza (MB) - Tel. +39 039 2045311 - Fax +39 039 2045300
www.atala.it - e-mail: info@atala.it